



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό
Τόμος 19 (3), 145 – 155
Δημοσιεύτηκε: Νοέμβριος 2021



Inquiries in Sport & Physical Education
Volume 19 (3), 145 – 155
Released: November 2021

www.pe.uth.gr/emag

ISSN 1790-3041



Από τη Θεωρία στην Πράξη: Εφαρμογές της Αυτο-Ομιλίας στον Αθλητισμό

Ευάγγελος Γαλάνης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια παρουσιάζεται ένα αυξημένο ενδιαφέρον στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας για τη βαθύτερη κατανόηση του φαινομένου, με την ανάπτυξη ενός σταθερού θεωρητικού πλαισίου, αλλά και τη διερεύνηση μεθόδων για την πιο αποτελεσματική εφαρμογή της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό. Η ανάπτυξη, η αξιολόγηση και η εφαρμογή των παρεμβατικών προγραμμάτων της αυτο-ομιλίας βρίσκεται στο επίκεντρο της βιβλιογραφίας, αναδεικνύοντας τη σημαντική αξία της για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Οι παρεμβάσεις αυτο-ομιλίας αναπτύσσονται από αθλητικούς ψυχολόγους και προπονητές σε συνεργασία με τους αθλητές, και εφαρμόζονται στην προπόνηση και τον αγώνα, με σκοπό την βελτίωση της αυτορρύθμισης και την αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Οι παρεμβάσεις που αρχικά κυριάρχησαν στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας αφορούσαν τη χρήση 'λέξεων κλειδιά' με έναν στρατηγικό τρόπο για τη ρύθμιση γνωστικών (π.χ. προσοχή), συναισθηματικών (π.χ. άγχος) και παρακινητικών (π.χ. προσπάθεια) διαδικασιών με σκοπό τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Πρόσφατα, αναπτύχθηκε μία νέα προσέγγιση στις παρεμβάσεις αυτο-ομιλίας. Η προσέγγιση αυτή περιλαμβάνει διαδικασίες αναστοχασμού της αυτο-ομιλίας για την ενίσχυση της γνώσης μέσα από μεταγνωστικές διαδικασίες, με σκοπό να διευκολύνει την αυτορρύθμιση και την ενεργοποίηση ψυχολογικών δεξιοτήτων για την επίλυση ψυχολογικών προκλήσεων. Το παρόν άρθρο παρέχει οδηγίες για την πιο αποτελεσματική σχεδίαση και εφαρμογή των δύο προσεγγίσεων παρεμβατικών προγραμμάτων αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό, παρέχοντας ένα σημαντικό εφόδιο σε αθλητικούς ψυχολόγους, προπονητές και αθλητές.

Λέξεις κλειδιά: *οργανική αυτό-ομιλία, στρατηγική αυτο-ομιλία, αναστοχαστική παρέμβαση, βελτίωση απόδοσης, ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων*

Practical applications

From Theory to Practice: Applications of Self-Talk in Sport

Evangelos Galanis

Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly

Abstract

In recent years there has been an increasing interest in the self-talk literature for a better understanding of the phenomenon by developing a solid theoretical framework, but also exploring methods for the most effective application of self-talk in sports. The development, evaluation and implementation of self-talk intervention programs is at the core of the literature, highlighting its significant value in improving sport performance. Self-talk interventions are designed by sports psychologists and coaches, and applied by athletes during performance, with the ultimate goal of regulating psychological processes for development, autonomy, and increased sport performance. Two types of self-talk interventions have been developed through the years. Traditional self-talk interventions involve the strategic use of verbal cues to regulate psychological (e.g. attention), emotional (e.g. anxiety) and motivational (e.g. effort) processes. Recently, a new approach to self-talk interventions, reflexive self-talk interventions, has been developed. Reflexive self-talk interventions involve a process of reflection upon goal-directed self-talk to enhance metacognitive knowledge, and subsequently facilitate self-regulation and activation of psychological skills to resolve psychological challenges. The present article provides guidance on the most effective design and implementation of the two approaches of self-talk intervention programs in sports, providing an important tool for sports psychologists, coaches and athletes.

Keywords: *organic self-talk, strategic self-talk, reflexive intervention, performance enhancement, psychological skills development*

Εισαγωγή

«Όταν βρισκόμουν πίσω από τον βατήρα, απλά είπα στον εαυτό μου: Εντάξει... θα κάνω ένα 200άρι πεταλούδα, έχω κάνει εκατομμύρια 200άρια πεταλούδα στη ζωή μου. Έχω προπονηθεί γι' αυτό και ξέρω ακριβώς τι πρέπει να κάνω».

(*Misty Hyman, αθλήτρια κολύμβησης,
Χρυσή Ολυμπιονίκης, στον αγώνα του χρυσοῦ μεταλλίου*)

«Οι σκέψεις μου πριν από ένα σημαντικό αγώνα είναι συνήθως απλές. Λέω στον εαυτό μου: Κάνε την εκκίνηση, τρέξε τον αγώνα σου, μείνε χαλαρός. Αν τρέξεις τον αγώνα σου, θα κερδίσεις... διοχέτευσε την ενέργειά σου».

(*Carl Lewis, αθλητής στίβου,
Χρυσός Ολυμπιονίκης*)

Αθλητές υψηλού επιπέδου, όπως φανερώνεται και στα παραπάνω αποσπάσματα, αναγνωρίζουν την αυτο-ομιλία ως μία σημαντική ψυχολογική δεξιότητα που μπορεί να επηρεάσει την αθλητική τους συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της αθλητικής προσπάθειας. Σύμφωνα με έναν πρόσφατο ορισμό στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας, η αυτο-ομιλία «αφορά δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, φωναχτά ή σιωπηλά, χαρακτηρίζονται από ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενό τους, και είτε (α) αντανακλούν δυναμικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ οργανικών, αυθόρμητων και στοχευόμενων, γνωστικών διαδικασιών, είτε (β) μεταφέρουν μηνύματα για την ενεργοποίηση ενεργειών δια μέσου της χρήσης προκαθορισμένων 'λέξεων-κλειδιά' που αναπτύχθηκαν στρατηγικά, για να επιτευχθεί το σχετικό με την απόδοση αποτέλεσμα» (Latinjak, Hatzigeorgiadis, Comoutos, & Hardy, 2019, p. 11).

Με το πέρασμα των χρόνων, στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας έγιναν πολλές προσπάθειες για την ανάπτυξη μοντέλων με σκοπό την εξέλιξη της έρευνας, αλλά και των εφαρμογών της στρατηγικής στο αθλητικό περιβάλλον. Για το σκοπό αυτό, πρόσφατα αναδύθηκε η ανάγκη για διαχωρισμό των διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας (Latinjak et al., 2019). Αρχικά, η αυτο-ομιλία διαχωρίστηκε σε δύο οντότητες: οργανική (organic) και στρατηγική (strategic). Πιο συγκεκριμένα, η οργανική αυτο-ομιλία αφορά αυτόματες σκέψεις και δηλώσεις, τις οποίες οι αθλητές απευθύνουν στον εαυτό τους. Οι δηλώσεις αυτές αντανακλούν, ή πηγάζουν από, ψυχολογικές και μεταγνωστικές διαδικασίες (π.χ., σκέψεις και συναισθήματα). Αντίθετα, η στρατηγική αυτο-ομιλία αφορά μία προκαθορισμένη στρατηγική, που αναπτύσσεται κυρίως μέσω παρεμβάσεων (πλάνα αυτο-ομιλίας), και περιλαμβάνει τη χρήση συγκεκριμένων 'λέξεων-κλειδιά' ή φράσεων για τη βελτίωση της απόδοσης ή την επίτευξη άλλων σχετικών στόχων.

Μέσα σε αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, ένας επιπλέον διαχωρισμός προτάθηκε για την οργανική αυτο-ομιλία, που διακρίνεται σε αυθόρμητη (spontaneous) και στοχευόμενη (goal directed, αυτο-ομιλία για την εξυπηρέτηση κάποιου σκοπού). Σύμφωνα με τους Latinjak, Zourbanos, Lopes-Roz, και Hatzigeorgiadis (2014) υπάρχουν αρκετές διαφορές μεταξύ των δύο τύπων της οργανικής αυτο-ομιλίας όσον αφορά τη φύση τους, τη δομή τους και το περιεχόμενό τους. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τη φύση τους, η αυθόρμητη αυτο-ομιλία χαρακτηρίζεται σαν ένα «παράθυρο» στο μυαλό του αθλητή (π.χ. εκφράζει αυτόματες αντιδράσεις για την απόδοση, όπως «τέλεια» ή «πάλι λάθος έκανα»), ενώ η στοχευόμενη αυτο-ομιλία χαρακτηρίζεται σαν μια ορθολογική διαδικασία σκέψης που χρησιμοποιείται σκόπιμα για αυτορρύθμιση (π.χ. όταν ο αθλητής νιώσει ένταση στο σώμα του, δίνει οδηγία στον εαυτό του «μην βάζεις τόση ένταση, ανέπνεε για να χαλαρώσεις»). Όσον αφορά τη δομή, η αυθόρμητη αυτο-ομιλία μπορεί να ποικίλει σε κατεύθυνση (π.χ. θετική ή αρνητική) και σε χρόνο αναφοράς (τι έγινε στο παρελθόν ή τι θα γίνει στο μέλλον), ενώ η στοχευόμενη αυτο-ομιλία ταξινομείται με βάση τους ενδεχόμενους σκοπούς που εξυπηρετεί (π.χ. έλεγχος διέγερσης, ρύθμιση συναισθημάτων). Τέλος, όσον αφορά το περιεχόμενο, η αυθόρμητη αυτο-ομιλία κυρίως περιγράφει, αξιολογεί και εξηγεί προηγούμενα αποτελέσματα και κάνει προβλέψεις σχετικά με επερχόμενα γεγονότα (π.χ. «χάσαμε» ή «θα γίνω καλύτερος»), ενώ η στοχευόμενη αυτο-ομιλία περιέχει δηλώσεις που μπορούν να ρυθμίσουν σκέψεις και συναισθήματα και να δώσουν κατευθύνσεις για την επίτευξη ενός στόχου (π.χ. «θα τα καταφέρεις», «ανέπνεε πιο αργά») (Latinjak, Masó, Calmeiro, & Hatzigeorgiadis, 2019).

Συνοψίζοντας τα παραπάνω χαρακτηριστικά της νέας εννοιολογικής ταξινόμησης της αυτο-ομιλίας, η αυ-

θόρμητη αυτο-ομιλία διευκολύνει την κατανόηση της σχέσης μεταξύ αυτο-ομιλίας και απόδοσης, ενώ η στοχευόμενη και η στρατηγική αυτο-ομιλία, που παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά, στοχεύουν στην εκπλήρωση κάποιου σκοπού για αύξηση της αθλητικής απόδοσης ή αυτορρύθμισης. Παρ' όλο που υπάρχει αύξηση της διερεύνησης της οργανικής αυτο-ομιλίας τα τελευταία χρόνια, οι περισσότερες από τις μελέτες στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας έχουν εξετάσει τις επιδράσεις παρεμβατικών προγραμμάτων στρατηγικής αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση ή σχετιζόμενων με την απόδοση μεταβλητών (Hatzigeorgiadis, Galanis, & Theodorakis, 2020).

Σε μία προσπάθεια χαρτογράφησης των μελετών που εξέτασαν τις επιδράσεις της στρατηγικής αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση, οι Theodorakis, Hatzigeorgiadis και Zourbanos (2012) αναγνώρισαν ότι τα παρεμβατικά προγράμματα αυτο-ομιλίας ταξινομούνται σε τέσσερα επίπεδα. Πιο συγκεκριμένα, παρεμβάσεις εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτο-ομιλίας (α) σε βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. κάθετο άλμα, Edwards, Tod, & McGuigan, 2008; κοιλιακοί, Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000), (β) σε αθλητικές δεξιότητες (π.χ. χτυπήματα στην αντισφαίριση, Cutton & Landin, 2007; σκοποβολή, Hardy, Begley, & Blanchfield, 2015), (γ) στην αθλητική απόδοση (π.χ. ανεπίσημη χρονομέτρηση, Mallett & Hanrahan, 1997; αγώνες σε πειραματικό σχεδιασμό, Weinberg, Miller, & Horn, 2012) και (δ) στην αθλητική απόδοση σε πραγματικές συνθήκες αγώνα (π.χ. κολύμβηση, Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, & Theodorakis, 2014; μαραθώνιος, Schuler & Langens, 2007). Συνολικά, η αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτο-ομιλίας αναδεικνύεται μέσα από δύο ανασκοπήσεις. Μία συστηματική ανασκόπηση (Tod, Hardy, & Oliver, 2011) η οποία κατέγραψε τα αποτελέσματα των επιμέρους μελετών, και μία μετα-ανάλυση (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011) η οποία εξακρίβωσε το μέγεθος της επίδρασης των μελετών ($d = .42$) και ανέδειξε παράγοντες που μπορούν να επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτο-ομιλίας. Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, η στρατηγική αυτο-ομιλία μπορεί να θεωρηθεί ένα πολύτιμο εργαλείο για αθλητικούς ψυχολόγους, προπονητές και αθλητές.

Σχεδιασμός και εφαρμογή παρεμβάσεων στρατηγικής αυτο-ομιλίας: Πρωταρχική προσέγγιση

Παρά τα ενθαρρυντικά αποτελέσματα για την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτο-ομιλίας, οι αθλητές θα πρέπει να προσαρμόζουν και να εφαρμόζουν την αυτο-ομιλία με βάση τις προσωπικές τους ανάγκες, αλλά και τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλήματος ξεχωριστά. Σύμφωνα με τους Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak και Theodorakis (2014), για την αποτελεσματικότερη εφαρμογή προγραμμάτων στρατηγικής αυτο-ομιλίας στο χώρο του αθλητισμού, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη τρεις παράγοντες/ερωτήσεις: (α) για πιο σκοπό χρησιμοποιούμε την αυτο-ομιλία, (β) τι τύπος αυτο-ομιλίας μας ταιριάζει καλύτερα, (γ) πώς μπορούμε να σχεδιάσουμε αποτελεσματικά ένα πρόγραμμα αυτο-ομιλίας.

Σκοπός χρήσης της στρατηγικής αυτο-ομιλίας

Κατά κύριο λόγο οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία για να επιτύχουν δύο βασικούς σκοπούς στο χώρο του αθλητισμού: (α) για να διευκολύνουν τη μάθηση και (β) να αυξήσουν την αθλητική απόδοση. Η αυτο-ομιλία για την διευκόλυνση της μάθησης μπορεί να περιλαμβάνει οδηγίες κυρίως για τη βελτίωση της τεχνικής, αλλά χρησιμοποιείται επίσης, για τη διόρθωση λανθασμένων ενεργειών και την απόκτηση νέων δεξιοτήτων. Η αυτο-ομιλία για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης μπορεί να περιλαμβάνει οδηγίες κυρίως για να δημιουργήσουν μία κατάσταση ετοιμότητας στον αθλητή, αλλά επίσης, για τη ρύθμιση γνωστικών/συναισθηματικών αντιδράσεων (π.χ. μείωση του άγχους) και την επιλογή/εφαρμογή κατάλληλων τακτικών.

Χαρακτηριστικά της στρατηγικής αυτο-ομιλίας

Στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας είναι καλά πλέον τεκμηριωμένο ότι διαφορετικοί τύποι αυτο-ομιλίας μπορεί να ταιριάζουν είτε περισσότερο, είτε λιγότερο, ανάλογα με τους σκοπούς του κάθε αθλητή ή/και της δραστηριότητας. Ακολούθως, η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας βασίζεται στην ενεργοποίηση κατάλληλων λειτουργιών (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007). Πιο συγκεκριμένα, η αυτο-ομιλία τεχνικής καθοδήγησης εξυπηρετεί περισσότερο σκοπούς που αφορούν την προσοχή του αθλητή (π.χ. στο να κατευθύνει την προσοχή σε σχετικά με τη δραστηριότητα ερεθίσματα), ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης εξυπηρετεί περισσότερο σκοπούς που αφορούν την αύξηση της αυτοπεποίθησης, της ετοιμότητας και της ρύθμισης των συναισθη-

μάτων. Επιπλέον των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας, για την κατάλληλη επιλογή τύπου αυτο-ομιλίας, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας (π.χ. κινητικές απαιτήσεις), τα χαρακτηριστικά των αθλητών (π.χ. αρχάριοι ή έμπειροι) και τα χαρακτηριστικά της συνθήκης (π.χ. προπόνηση ή αγώνας).

Χαρακτηριστικά δεξιότητας και τύπος αυτο-ομιλίας: Οι κινητικές απαιτήσεις μιας δεξιότητας διακρίνονται σε λεπτές (απαιτούν επιδεξιότητα, ακρίβεια, συντονισμό χεριού-ματιού) και αδρές (απαιτούν φυσική κατάσταση, αντοχή, δύναμη) κινητικές δεξιότητες. Συνοπτικά, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης λειτουργεί καλύτερα πάνω σε λεπτές κινητικές δεξιότητες (π.χ. βοηθώντας τους αθλητές στην αύξηση της αυτο-συγκέντρωσης), ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης λειτουργεί καλύτερα πάνω σε αδρές κινητικές δεξιότητες (π.χ. βοηθώντας τους αθλητές μεγιστοποιώντας την προσπάθεια).

Χαρακτηριστικά αθλητών και τύπος αυτο-ομιλίας: Με βάση την αθλητική εμπειρία οι αθλητές διακρίνονται σε αρχάριους, άτομα στο ξεκίνημα της αθλητικής σταδιοδρομίας και στα αρχικά στάδια κατανόησης του αθλήματος, και έμπειρους, αθλητές με σημαντική προηγούμενη εμπειρία, στο αυτοματοποιημένο στάδιο απόδοσης. Συνοπτικά, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης λειτουργεί πιο αποτελεσματικά στα πρώιμα στάδια της μάθησης διευκολύνοντας τους αθλητές να εστιάσουν στις κατάλληλες διαδικασίες μάθησης, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης λειτουργεί καλύτερα σε πιο προχωρημένα στάδια μάθησης διευκολύνοντας την ψυχολογική και σωματική ενεργοποίηση των αθλητών.

Χαρακτηριστικά συνθήκης και τύπος αυτο-ομιλίας: Στον αθλητισμό, το πεδίο που κρίνονται οι αθλητές είναι οι αγώνες, ωστόσο οι αθλητές περνάνε τον περισσότερο χρόνο στην προπόνηση. Σε συνθήκες προπόνησης, όπου οι αθλητές εστιάζουν στην προετοιμασία, φαίνεται να ταιριάζουν και οι δύο τύποι αυτο-ομιλίας. Η αυτο-ομιλία καθοδήγησης για την εκμάθηση και βελτίωση των δεξιοτήτων, αλλά και η αυτο-ομιλία παρακίνησης για την ρύθμιση της παρακίνησης και της προσπάθειας σε συνθήκες κούρασης. Σε συνθήκες αγώνα, όπου οι αθλητές πρέπει να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους, φαίνεται πιο συνηθισμένη και χρήσιμη η αυτο-ομιλία παρακίνησης με στόχο την ενθάρρυνση, την αίσθηση ετοιμότητας των αθλητών και τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβατικών προγραμμάτων στρατηγικής αυτο-ομιλίας

Για την πιο αποτελεσματική εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό, ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2014) ανέπτυξαν συγκεκριμένες οδηγίες (ST-IMPACT guidelines) βασισμένοι στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας. Πιο συγκεκριμένα, για την αποτελεσματική εφαρμογή της στρατηγικής αυτο-ομιλίας (ST) παρουσιάζονται αναλυτικά τα βήματα του 'ST-IMPACT': (I - Identify) αναγνώρισε τι ακριβώς θέλεις να πετύχεις, (M - match) ταίριαξε τον τύπο αυτο-ομιλίας σύμφωνα με τις ανάγκες, (P - practice) εξασκήσου με συνέπεια σε διάφορες 'λέξεις-κλειδιά', (A - ascertain) διαπίστωσε ποιες 'λέξεις-κλειδιά' λειτουργούν καλύτερα για εσένα, (C - create) δημιούργησε συγκεκριμένα πλάνα αυτο-ομιλίας, (T - train) προπονήσου με τα πλάνα αυτο-ομιλίας μέχρι την τελειοποίηση/αυτοματοποίηση.

Πιο συγκεκριμένα, στο πρώτο βήμα, θα πρέπει να αναγνωριστεί με ακρίβεια ο στόχος που επιδιώκεται, ο οποίος μπορεί να κυμαίνεται από προσωπικούς ή ομαδικούς στόχους απόδοσης (π.χ. βελτίωση της τεχνικής ή βελτίωση της τακτικής του αγώνα) μέχρι την κάλυψη αναγκών και την επίλυση προβλημάτων (π.χ. διαχείριση του προαγωνιστικού άγχους ή αύξηση της παρακίνησης). Στο δεύτερο βήμα, η διαδικασία προχωράει με τον εντοπισμό και το ταίριασμα του καταλληλότερου τύπου αυτο-ομιλίας (π.χ. τεχνικής καθοδήγησης ή παρακίνησης) σύμφωνα με τις ανάγκες των αθλητών, με βάση τα χαρακτηριστικά της αυτο-ομιλίας, αλλά και των παραγόντων που αναλύθηκαν παραπάνω σχετικά με τα χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων, των αθλητών και των συνθηκών. Στο τρίτο βήμα, ανάλογα με το στόχο που επιδιώκεται να επιτευχθεί ή το πρόβλημα που χρειάζεται επίλυση, πραγματοποιείτε συστηματική εξάσκηση του επιλεγόμενου τύπου αυτο-ομιλίας κάνοντας χρήση διάφορων 'λέξεων-κλειδιά'. Εξάσκηση των 'λέξεων-κλειδιά' θα πρέπει να πραγματοποιείται σε καθημερινή βάση, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση, αλλά προτείνεται και η δοκιμή/χρήση της αυτο-ομιλίας σε ασκήσεις για το σπίτι (εκτός προπόνησης). Στο τέταρτο βήμα, διαπιστώνεται ποιες από τις 'λέξεις-κλειδιά' λειτουργούν καλύτερα για τους αθλητές. Αυτό αναδεικνύεται μέσα από συζητήσεις με τους αθλητικούς ψυχολόγους, προπονητές και αθλητές, σχετικά με το πως νιώθουν οι αθλητές και τί τελικά τους βοηθούν περισσότερο να πετύχουν το σκοπό της αυτο-ομιλίας. Στο πέμπτο βήμα, δημιουργούνται συγκεκριμένα πλάνα αυτο-ομιλίας τόσο για συνθήκες προπόνησης, όσο και για συνθήκες αγώνα, τα οποία είναι σχεδιασμένα να ταιριάζουν στις απαιτήσεις των καταστάσεων (π.χ. δεξιότητες, διαθέσιμος χρόνος, χώρος εφαρμογής). Τέλος, στο έκτο βήμα, ολοκληρώνεται η διαδικασία με την τελειοποίηση/αυτοματοποίηση των πλάνων δράσης αυτο-ομιλίας μέσα από τη συστηματική εξάσκηση αυτών, με απώτερο σκοπό να εφαρμοστούν με επιτυχία στους αγώνες.

Σχεδιασμός και εφαρμογή παρεμβάσεων αναστοχασμού αυτο-ομιλίας: Νέα προσέγγιση

Από τις πρώτες μελέτες διερεύνησης της αυτο-ομιλίας αναγνωρίστηκε η σημαντική εφαρμοσμένη αξία της και η συνεισφορά της στην αθλητή απόδοση. Για το λόγο αυτό, η έρευνα έχει εστιάσει στην ανάπτυξη αποτελεσματικών προγραμμάτων παρέμβασης. Οι περισσότερες παρεμβάσεις μέχρι σήμερα, χρησιμοποίησαν προσχεδιασμένα πλάνα αυτο-ομιλίας επαναλαμβάνοντας 'λέξεις-κλειδιά' με σκοπό την καθοδήγηση και την παρακίνηση των αθλητών. Ωστόσο, μετά από τη νέα κατηγοριοποίηση της αυτο-ομιλίας (Latinjak et al., 2019) και την εισαγωγή της ιδέας για την ανάπτυξη παρεμβάσεων που να στοχεύουν στην αλλαγή της οργανικής αυτο-ομιλίας, γίνεται φανερό ότι η πρωταρχική προσέγγιση παρεμβατικών προγραμμάτων, που περιλαμβάνει την χρήση προσχεδιασμένων πλάνων αυτο-ομιλίας (στρατηγική αυτο-ομιλία), δεν αρκεί για να καλύψει την ανάγκη αυτή. Η νέα προσέγγιση που προτάθηκε για το σκοπό αυτό ονομάστηκε παρέμβαση αναστοχασμού αυτο-ομιλίας (reflexive self-talk intervention), και στοχεύει στη βελτίωση της οργανικής, και ιδιαίτερα της στοχευόμενης αυτο-ομιλίας των αθλητών με τη δημιουργία γνώσης δια μέσου μεταγνωστικών διαδικασιών.

Σύμφωνα με τους Latinjak, Figal-Gomez, Solomon-Turay και Magrinyà-Vinyes (2020), ανεξάρτητα από την μέχρι τώρα επικράτηση των παρεμβατικών προγραμμάτων στρατηγικής αυτο-ομιλίας, ο νέος διαχωρισμός ανοίγει έναν νέο ορίζοντα για παρεμβάσεις αναστοχασμού της οργανικής, στοχευόμενης, αυτο-ομιλίας. Οι παρεμβάσεις αυτές θα μπορούσαν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης, καθώς η στοχευόμενη αυτο-ομιλία αυξάνει την ευαισθητοποίηση για ανίχνευση ψυχολογικών προκλήσεων και ενισχύει τη χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση των προκλήσεων αυτών. Δεδομένου ότι η στοχευόμενη αυτο-ομιλία συνδέεται στενά με μεταγνωστικές διαδικασίες, και επίσης, η μεταγνώση αναπτύσσεται μέσω σχεδιασμού, παρακολούθησης και προβληματισμού, αυτή η νέα προσέγγιση ονομάστηκε παρέμβαση αναστοχασμού αυτο-ομιλίας (Latinjak et al., 2019). Συνολικά, οι παρεμβάσεις αναστοχασμού αυτο-ομιλίας στοχεύουν στην ενίσχυση της στοχευόμενης αυτο-ομιλίας του αθλητή μέσω: (α) της αναγνώρισης των ψυχολογικών προκλήσεων, (β) της επιλογής ψυχολογικών δεξιοτήτων, και (γ) της διαμόρφωσης του περιεχομένου της στοχευόμενης αυτο-ομιλίας. Οι διαδικασίες αυτές παρουσιάζονται περαιτέρω στην επόμενη ενότητα.

Ανάπτυξη παρεμβατικών προγραμμάτων αναστοχασμού αυτο-ομιλίας

Ο Latinjak και οι συνεργάτες του (2020), ανέπτυξαν έναν τρόπο εφαρμογής παρεμβατικών προγραμμάτων αναστοχασμού αυτο-ομιλίας, στις οποίες το επίκεντρο της διαδικασίας είναι οι ίδιοι οι αθλητές, καθώς οι αθλητικοί ψυχολόγοι ή οι προπονητές απλώς καθοδηγούν τους αθλητές σε σκέψεις που μπορεί να οδηγήσουν σε νέες ιδέες για αυτορρύθμιση. Παρακάτω παρουσιάζονται τα βήματα και οι οδηγίες για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβατικών προγραμμάτων αναστοχασμού αυτο-ομιλίας.

Αναγνώριση και διερεύνηση ψυχολογικών προκλήσεων: Αρχικά οι αθλητές θα πρέπει να εντοπίσουν μία ανεπιθύμητη ψυχολογική κατάσταση που βιώνουν (Βήμα 1). Τέτοιες κατατάσεις συμβαίνουν συχνά και διαφέρουν από αθλητή σε αθλητή (π.χ. αυξημένο άγχος, απόσπαση προσοχής). Στη συνέχεια οι αθλητικοί ψυχολόγοι ή οι προπονητές θα πρέπει να καθορίσουν αν η ψυχολογική κατάσταση που αναγνωρίστηκε από τον κάθε αθλητή είναι κατάλληλη για διερεύνηση. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό αυτό που θα αναφέρουν οι αθλητές να είναι μία κατάσταση συγκεκριμένη, και όχι κάτι γενικό (π.χ. δεν αισθάνομαι καλά). Εφόσον η αυτορρύθμιση, και επομένως η στοχευόμενη αυτο-ομιλία αφορούν συγκεκριμένες στιγμές, ζητάμε από τους αθλητές να αναφερθούν σε συγκεκριμένες ανεπιθύμητες καταστάσεις (μέσα στο πλαίσιο μιας γενικότερης κατάστασης).

Μόλις επιλεχθεί μία πρόκληση/ κατάσταση, θα πρέπει στη συνέχεια να βοηθήσουμε τους αθλητές να κατανοήσουν τις ψυχολογικές προκλήσεις που συνδέονται με την κατάσταση αυτή. Όσο περισσότερο οι αθλητές κατανοούν πώς οι περιβαλλοντικοί και περιστασιακοί παράγοντες επηρεάζουν τις ψυχολογικές τους διεργασίες, τόσο πιο εύκολο είναι να προβλέψουν μια πιθανή ψυχολογική πρόκληση και να προετοιμάσουν τρόπους αντιμετώπισης. Σχετικά με τους περιστασιακούς παράγοντες, η πρώτη ερώτηση από τους αθλητικούς ψυχολόγους θα να πρέπει σχετίζεται με τα γεγονότα που οδήγησαν τον αθλητή στη συγκεκριμένη ψυχολογική πρόκληση (Βήμα 2). Επιπλέον, το ερώτημα ποιος συμμετείχε στην κατάσταση που δημιούργησε την πρόκληση (Βήμα 3), πιθανώς να παρέχει περαιτέρω χρήσιμες πληροφορίες, ενώ παράλληλα είναι κρίσιμο να κατανοήσουμε γιατί ορισμένα γεγονότα οδήγησαν τον αθλητή σε ψυχολογική πρόκληση, σε αυτή την περίπτωση αλλά όχι σε άλλες παρόμοιες περιστάσεις (Βήμα 4). Σχετικά με τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, οι αθλητές θα πρέπει να εξετάσουν αν και γιατί η ψυχολογική πρόκληση που αντιμετωπίζουν μπορεί να είναι παρόμοια με τις εμπειρίες άλλων αθλητών της ομάδας. Έτσι, ρωτάμε συγκεκριμένα γιατί μια ψυχολογική πρόκληση σε μια ομάδα, σύλλογο ή άθλημα είναι

συνθησιμένη, φυσιολογική ή αναμενόμενη (Βήμα 5).

Στην συνέχεια, ακόμη πιο σημαντικό για την παρέμβαση αναστοχασμού αυτο-ομιλίας, είναι η κατανόηση των ψυχολογικών διαδικασιών που συνθέτουν την ψυχολογική πρόκληση. Για να προσεγγίσουμε τις ψυχολογικές διαδικασίες, ρωτάμε τους αθλητές για τις σκέψεις και τα συναισθήματα που έχουν προκύψει σε σχέση με την ψυχολογική πρόκληση (Βήμα 6), και πώς οι δυσάρεστες ή/και επιζήμιες ψυχολογικές διαδικασίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την αθλητική απόδοση (Βήμα 7). Επιπλέον, θα πρέπει να διερευνηθεί αν η αντίδραση των αθλητών στα γεγονότα ήταν διαφορετική από την αντίδραση άλλων αθλητών στην ίδια κατάσταση (Βήμα 8). Τέλος, για να ολοκληρώσουμε την ενότητα σχετικά με την ψυχολογική πρόκληση, συνοψίζουμε τους βασικούς περιστασιακούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες και τις ψυχολογικές διαδικασίες που έχουν καταγραφεί μέχρι στιγμής (Βήμα 9).

Επίγνωση και επιλογή ψυχολογικών δεξιοτήτων: Το επόμενο βήμα στην παρέμβαση αναστοχασμού αυτο-ομιλίας είναι η ανάπτυξη γνώσης δια μέσου μεταγνωστικών διαδικασιών σχετικά με τις ψυχολογικές δεξιότητες και τη σύνδεσή τους με τις ψυχολογικές προκλήσεις. Αρχικά, με βάση την ψυχολογική πρόκληση, οι αθλητές εντοπίζουν ψυχολογικές δεξιότητες που θεωρούν απαραίτητες για να διαχειριστούν τις ψυχολογικές προκλήσεις (Βήμα 10). Επιπλέον, οι αθλητές πρέπει να αξιολογήσουν πόσο καλά ταυριάζουν οι δεξιότητες αυτές για τη συγκεκριμένη πρόκληση (Βήμα 11) και πόσο σίγουροι νιώθουν ότι κατέχουν τις δεξιότητες αυτές (Βήμα 12).

Στη συνέχεια, επέρχεται η διαδικασία επιλογής των πιο κατάλληλων ψυχολογικών δεξιοτήτων. Για να πραγματοποιηθεί αυτό, εξετάζεται αρχικά η σύννοψη των περιστασιακών και περιβαλλοντικών παραγόντων, αλλά και των ψυχολογικών διαδικασιών, καθώς και οι ψυχολογικές δεξιότητες που αναγνωρίστηκαν. Τότε οι αθλητές μπορούν να ξεκινήσουν να προβληματίζονται με την επιλογή των κατάλληλων ψυχολογικών δεξιοτήτων. Οι αθλητές πρέπει να αναγνωρίσουν κάποιες δυσάρεστες ή/και επιζήμιες ψυχολογικές διαδικασίες της ψυχολογικής πρόκλησης (Βήμα 13). Οι ψυχολογικές αυτές διαδικασίες θα πρέπει να ελέγχονται από τις ψυχολογικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση της ψυχολογικής πρόκλησης. Στη συνέχεια, θα πρέπει να ακολουθήσει η επιλογή σχετικών ψυχολογικών δεξιοτήτων και το ταιρίασμα με τις ψυχολογικές διαδικασίες (Βήμα 14). Τέλος, μετά την κρίσιμη επιλογή των ψυχολογικών δεξιοτήτων, καταγράφεται μια σύννοψη για τη μέχρι τώρα πρόοδο (Βήμα 15).

Χρήση στοχευόμενης αυτο-ομιλίας: Σε μια κρίσιμη φάση της παρέμβασης αναστοχασμού αυτο-ομιλίας, οι αθλητές ανακαλούν και αναλύουν προηγούμενες δηλώσεις στοχευόμενης αυτο-ομιλίας και εξετάζουν πιθανές μελλοντικές εναλλακτικές (Βήμα 16). Στη συνέχεια, βοηθάμε τους αθλητές να εντοπίσουν πιθανές εναλλακτικές λύσεις στοχευόμενης αυτο-ομιλίας, τις οποίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν στο μέλλον ή ακόμα και να τις συνδυάσουν με δηλώσεις αυτο-ομιλίας από προηγούμενες περιστάσεις (Βήμα 17). Τέλος, συνοψίζουμε όλες τις δηλώσεις αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιήθηκαν στο παρελθόν και καταγράφουμε πιθανές νέες εναλλακτικές αυτο-ομιλίας για το μέλλον (Βήμα 18).

Ακολουθώντας, ενθαρρύνουμε τους αθλητές να μπου στην θέση ενός ατόμου το οποίο βοηθάει έναν αθλητή να λύσει την ψυχολογική πρόκληση. Με αυτόν τον τρόπο, οι αθλητές, σκεπτόμενοι ότι κάποιος άλλος έχει βιώσει την ψυχολογική τους πρόκληση, αναπτύσσουν εναλλακτικές δηλώσεις (αυτο-ομιλία) (Βήμα 19). Επιπλέον, ρωτάμε τους αθλητές εάν οι εναλλακτικές αυτές δηλώσεις που πιθανώς θα βοηθούσαν τους άλλους, μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους ίδιους μέσω της στοχευόμενης αυτο-ομιλίας (Βήμα 20). Στη συνέχεια, οι αθλητές προσπαθούν να κατανοήσουν ποιες ψυχολογικές δεξιότητες θα μπορούσαν να υποστηρίξουν οι νέες εναλλακτικές δηλώσεις αυτο-ομιλίας (Βήμα 21) και ποιες διαδικασίες θα μπορούσαν να ελεγχθούν από τις δεξιότητες αυτές (Βήμα 22). Τέλος, συνοψίζουμε τις δηλώσεις αυτο-ομιλίας που προκύπτουν από μια αλλαγή οπτικής γωνίας, τις ψυχολογικές δεξιότητες που υποστηρίζονται από αυτές τις δηλώσεις, και τις ψυχολογικές διαδικασίες που στοχεύουν αυτές οι δεξιότητες (Βήμα 23).

Κλείνοντας, ζητάμε από τους αθλητές να εξετάσουν προσεκτικά τις συνόψεις που έχουν προκύψει από τις παραπάνω διαδικασίες επιλογής στοχευόμενης αυτο-ομιλίας (Βήματα 18 και 23) και τις συνδυάσουν με σκοπό την επίλυση της ψυχολογικής πρόκλησης (Βήμα 24). Ανεξάρτητα από την τελική απόφαση του κάθε αθλητή, η παρέμβαση αναστοχασμού αυτο-ομιλίας πλησιάζει στο τέλος της. Στο σημείο αυτό, ετοιμάζουμε ένα σχέδιο δράσης για τους αθλητές, το οποίο συνοψίζει την ψυχολογική πρόκληση και την αυτο-ομιλία που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές στο μέλλον όταν συμβεί μια παρόμοια πρόκληση (Βήμα 25).

Κάνοντας μία γενική σύννοψη, αν και η παρέμβαση αναστοχασμού αυτο-ομιλίας είναι πολύ πρόσφατη στη μέχρι τώρα βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας (Latinjak Font-Lladó, Zourbanos, & Hatzigeorgiadis, 2016; Latinjak, de Las Heras, Sacot, Fernandez, Robinson, & Lane, 2018; Latinjak, Hernando-Gimeno, Lorigo-Méndez, & Hardy, 2019), η φιλοσοφία της είναι βασισμένη σε παραδοσιακές γνωστικές-συμπεριφορικές θεωρίες και πρακτικές (π.χ. γνωστική συμπεριφορική θεραπεία, Beck, 1976; λογική θυμική θεραπεία, Ellis, 1976) οι οποίες διδάσκουν τα ά-

τομα για τον εντοπισμό και την αντικατάσταση αυτο-καταστροφικών σκέψεων με υγιείς σκέψεις που προάγουν την συναισθηματική ευεξία (Latinjak et. al., 2016). Συνοπτικά, τα βήματα και οι οδηγίες για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβατικών προγραμμάτων αναστοχασμού αυτο-ομιλίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Η περιοχή της αυτο-ομιλίας δοκιμάζεται και αναπτύσσεται συνεχώς σε θεωρητική βάση, ενώ παράλληλα, η εφαρμοσμένη αξία της προσφέρει πολύτιμες συμβουλές σε αθλητικούς ψυχολόγους, προπονητές και αθλητές για την βελτίωση διάφορων παραμέτρων στην προπόνηση, αλλά και στον αγώνα. Η αποτελεσματικότερη διαχείριση του τρόπου σκέψης, είναι ικανή στο να ρυθμίζει τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα, και εν συνεχεία να βελτιώνει την αθλητική απόδοση. Αυτό συνεπάγεται ότι η υλοποίηση παρεμβατικών προγραμμάτων αυτο-ομιλίας σε περιβάλλον επίτευξης, όπως ο αθλητισμός, είναι ικανή να εξελίξει την αθλητική σταδιοδρομία των αθλητών.

Στη μέχρι σήμερα βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας, και πιο συγκεκριμένα στην ανάπτυξη και εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων, είναι ευρέως τεκμηριωμένη η αποτελεσματικότητα των παρεμβατικών προγραμμάτων αυτο-ομιλίας πάνω στην διευκόλυνση της μάθησης και στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Επιπλέον, πρόσφατα, ο Latinjak και οι συνεργάτες του (2020) με βάση τη νέα κατηγοριοποίηση της αυτο-ομιλίας, και λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία της συνεχούς εξέλιξης όσον αφορά την βελτίωση των παρεμβατικών προγραμμάτων αυτο-ομιλίας, ανέδειξαν μία νέα προσέγγιση στην ανάπτυξη των παρεμβατικών προγραμμάτων αυτο-ομιλίας, τις παρεμβάσεις αναστοχασμού αυτο-ομιλίας.

Συνοψίζοντας τις δύο προσεγγίσεις για την ανάπτυξη αποτελεσματικότερων παρεμβατικών προγραμμάτων αυτο-ομιλίας, παρατηρούνται τρεις βασικές διαφορές μεταξύ της πρωταρχικής προσέγγισης (στρατηγική αυτο-ομιλία) και της νέας προσέγγισης (αναστοχασμός αυτο-ομιλίας). Η πρώτη διαφορά αφορά το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας. Στις παρεμβάσεις στρατηγικής αυτο-ομιλίας χρησιμοποιούνται 'λέξεις-κλειδιά' οι οποίες είναι προσχεδιασμένες και καθορίζονται με βάση συγκεκριμένους στόχους. Οι λέξεις αυτές σχεδιάζονται κυρίως από τους αθλητικούς ψυχολόγους, ωστόσο συνίσταται η ενεργή συμμετοχή των αθλητών στην τελειοποίηση και επικαιροποίηση τους. Στις παρεμβάσεις αναστοχασμού αυτο-ομιλίας το περιεχόμενο προκύπτει από καταστάσεις και είναι πάντα αυτο-καθοριζόμενο από τους αθλητές. Η δεύτερη διαφορά αφορά τη χρονική στιγμή που οι 'λέξεις-κλειδιά' εκφράζονται από τους αθλητές. Στις παρεμβάσεις στρατηγικής αυτο-ομιλίας η χρονική στιγμή είναι προκαθορισμένη και συνήθως εκφράζονται πριν ή κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας δεξιότητας, ενώ στις παρεμβάσεις αναστοχασμού αυτο-ομιλίας, οι αθλητές πρέπει να αποφασίσουν ποια είναι η κατάλληλη στιγμή να χρησιμοποιήσουν αυτο-ομιλία. Η τρίτη διαφορά αφορά την καθαυτή χρήση της αυτο-ομιλίας. Στις παρεμβάσεις στρατηγικής αυτο-ομιλίας η χρήση των 'λέξεων κλειδιά' είναι προγραμματισμένη, ενώ η αυτο-ομιλία που προκύπτει από τις παρεμβάσεις αναστοχασμού βασίζεται στην επιλογή του αθλητή να τη χρησιμοποιήσει ή όχι στην εκάστοτε περίπτωση.

Η νέα προσέγγιση θεωρείται μία πιο σύνθετη διαδικασία συγκριτικά με τη στρατηγική αυτο-ομιλία, αλλά παρ' όλα αυτά μπορεί μακροπρόθεσμα να βελτιώσει κάθε ψυχολογική πρόκληση που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος αθλητής (Latinjak et al., 2020). Επιπλέον, μέσα από την διερεύνηση πραγματικών αθλητικών εμπειριών, μπορούν οι αθλητές να οδηγηθούν σε μία συνολική ανάπτυξη, πέρα από το συγκεκριμένο πλαίσιο της ιδιότητας του αθλητή.

Η παρούσα εργασία εστίασε τόσο στην στρατηγική, όσο και στην οργανική αυτο-ομιλία αναδεικνύοντας νέες προοπτικές για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβατικών προγραμμάτων αυτο-ομιλίας. Αθλητικοί ψυχολόγοι, προπονητές και αθλητές μπορούν να ακολουθήσουν συγκεκριμένα βήματα, λαμβάνοντας υπόψη σημαντικούς παράγοντες, για να σχεδιάσουν ένα πλάνο δράσης, ώστε να υπάρχει κατάλληλη εξάσκηση και τελειοποίηση, και στη συνέχεια μεταφορά των στρατηγικών και των δεξιοτήτων που αναπτύσσονται μέσα από αυτές σε συνθήκες αγώνα.

Πίνακας 1. Κατευθύνσεις για το σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβάσεων αναστοχασμού αυτο-ομιλίας. Προσαρμογή από Latinjak και συν. (2020).

Τα Βήματα των Παρεμβάσεων Αναστοχασμού Αυτο-ομιλίας			
Βήμα 1	Αναγνώρισε μία ψυχολογική πρόκληση που θέλεις να αντιμετωπίσεις		
Βήμα 2	Σκέψου ποιες συγκυρίες δημιούργησαν αυτή την ψυχολογική πρόκληση	Παράγοντες κατάστασης	Περιβαλλοντικοί παράγοντες
Βήμα 3	Θυμήσου αν συμμετείχαν και άλλα πρόσωπα (π.χ. αντίπαλοι, συμπαίκτες) στην ψυχολογική πρόκληση		
Βήμα 4	Αναλογίσου αν και γιατί η πρόκληση αυτή σήμερα ήταν πιο έντονη σε σχέση με άλλες ημέρες		
Βήμα 5	Κρίνε αν αυτή η ψυχολογική πρόκληση είναι συνηθισμένη για άλλα μέλη της ομάδας σου	Συναφής παράγοντες	
Βήμα 6	Θυμήσου τι σκέψεις και τι συναισθήματα βίωσες σε αυτή την ψυχολογική πρόκληση	Παράγοντες κατάστασης	Ψυχολογικές διαδικασίες
Βήμα 7	Αξιολόγησε αν αυτά επηρέασαν τη συμπεριφορά και την αθλητική απόδοση		
Βήμα 8	Σκέψου αν και γιατί αυτό συμβαίνει περισσότερο σε εσένα, σε σχέση με άλλους αθλητές	Συναφής παράγοντες	
Βήμα 9	Σύνοψη 1 - Περιστασιακοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες και ψυχολογικές διαδικασίες		
Βήμα 10	Σκέψου ψυχολογικές δεξιότητες		Γνώση ψυχολογικών δεξιοτήτων
Βήμα 11	Αξιολόγησε πόσο κατάλληλος είναι αυτές οι ψυχολογικές δεξιότητες για τη δική σου πρόκληση		
Βήμα 12	Κρίνε ποσό σίγουρος νιώθεις ότι κατέχεις αυτές τις ψυχολογικές δεξιότητες		
Βήμα 13	Αναγνώρισε τις κρίσιμες ψυχολογικές διαδικασίες που χαρακτηρίζουν την ψυχολογική πρόκληση		Επιλογή ψυχολογικών δεξιοτήτων
Βήμα 14	Σύνθεσε τις ψυχολογικές δεξιότητες που ταιριάζουν σε αυτές τις ψυχολογικές διαδικασίες		
Βήμα 15	Σύνοψη 2 - Γνώση και επιλογή ψυχολογικών δεξιοτήτων		
Βήμα 16	Ανακάλεσε αυτο-ομιλία που σε βοήθησε για αυτορρύθμιση σε παρόμοιες καταστάσεις	Παρελθόν	Χρήση στοχευόμενης αυτο-ομιλίας
Βήμα 17	Αναλογίσου τι αυτό-ομιλία θα σε βοηθούσε να ενεργοποιήσεις τις δεξιότητες που επέλεξες	Μέλλον	
Βήμα 18	Σύνοψη 3 - Πιθανές λύσεις στοχευόμενης αυτο-ομιλίας - προηγούμενες εμπειρίες		
Βήμα 19	Φαντάσου τι θα συνιστούσες σε κάποιον άλλον που αντιμετωπίζει μία παρόμοια ψυχολογική πρόκληση		Δημιουργία εναλλακτικής στοχευόμενης αυτο-ομιλίας
Βήμα 20	Σκέψου αν θα επέλεγες να χρησιμοποιήσεις αυτές τις ιδέες για τη δημιουργία της δικής σου αυτο-ομιλίας		
Βήμα 21	Υπολόγησε ποιες κατάλληλες δεξιότητες θα μπορούσε να ενεργοποιήσει η «νέα» αυτο-ομιλία		
Βήμα 22	Αναλόγιου ποιες διαδικασίες θα μπορούσαν να επηρεάσουν αυτές οι δεξιότητες		
Βήμα 23	Σύνοψη 4 - Πιθανές λύσεις στοχευόμενης αυτο-ομιλίας - ενδεχόμενα αποτελέσματα		
Βήμα 24	Αποφάσισε πως θα ενσωματώσεις τη Σύνοψη 3 και τη Σύνοψη 4		
Βήμα 25	Προετοιμασία σχεδίου δράσης		

Σημασία για τον Αθλητισμό

Η έρευνα έχει επαρκώς επισημάνει την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας, ενώ αθλητές, προπονητές και αθλητικοί ψυχολόγοι επιβεβαιώνουν την αξία της εφαρμογής της αυτο-ομιλίας στους αθλητικούς χώρους. Η συνεχής ανάπτυξη της βιβλιογραφίας στην αυτο-ομιλία, ανοίγει νέους ορίζοντες διερεύνησης παραγόντων και προσεγγίσεων για την ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών παρεμβάσεων αυτο-ομιλίας. Συνεπώς, οι οδηγίες για εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων αυτο-ομιλίας της παρούσας μελέτης, μπορούν να γίνουν ένα σημαντικό εργαλείο για τη διαχείριση των σκέψεων, μέσα στο απρόβλεπτο περιβάλλον του αθλητισμού.

Βιβλιογραφία

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: New American Library.
- Cutton, D. M., & Landin, D. (2007). The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 288–303.
- Edwards, C., Tod, D., & McGuigan, M. (2008). Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences, 26*, 1459–1465.
- Ellis, A. (1976). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York, NY: Lyle Stuart.
- Hardy, J., Begley, K., & Blanchfield, A. W. (2015). It's good but it's not right: Instructional self-talk and skilled performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*, 132-139.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2020). Strategic self-talk interventions. In A.T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Self-talk in Sport* (1st Ed., 123-135). New York, Routledge.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 26*, 82-95.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 6*, 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A. T., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk. In A. Papaioannou and D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 372-386). New York, NY: Routledge.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). An examination on the moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*(2), 240–251.
- Latinjak, A. T., de Las Heras, B., Sacot, A., Fernandez, D., Robinson, D., & Lane, A. M. (2018). Effects of reflection to improve goal-directed self-talk on endurance performance. *Sports, 6*, 55.
- Latinjak, A. T., Figal-Gomez, L., Solomon-Turay, P., & Magrinyà-Vinyes, R. (2020). The reflexive self-talk intervention: Detailed procedures. In A.T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Self-talk in Sport* (1st Ed., 91-108). New York, Routledge.
- Latinjak, A. T., Font-Lladó, R., Zourbanos, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). Goal-directed self-talk interventions: A single-case study with an elite athlete. *The Sport Psychologist, 30*, 189–194.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., & Hardy, J. (2019). Speaking clearly ... 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport, Exercise & Performance Psychology, 8*, 353-367.
- Latinjak, A. T., Hernando-Gimeno, C., Lorigo-Méndez, L., & Hardy, J. (2019). Endorsement and constructive criticism of an innovative online reflexive self-talk intervention. *Frontiers in Psychology, 10*, 1819.
- Latinjak, A. T., Masó, M., Calmeiro, L., & Hatzigeorgiadis, A. (2019). Athletes' use of goal-directed self-talk: Situational determinants and functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*, 733-748.
- Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 548–558.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *The Sport Psychologist, 11*, 72–85.
- Schuler, J., & Langens, T. A. (2007). Psychological crisis in a marathon and the buffering effects of self-verbalizations. *Journal of Applied Social Psychology, 37*, 2319–2344.

- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and performance. In S. Murphy (Ed.), *The oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 191-212). New York, NY: Oxford University Press.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253–272.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. J. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 666-687.
- Weinberg, R., Miller, A., & Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 123–134.